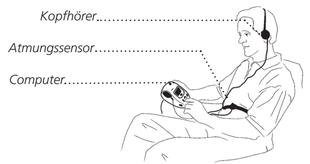
Willkommen

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres RESPeRATE®, des ersten klinisch erprobten medizinischen Gerätes zur Senkung des Blutdrucks.

RESPeRATE bietet Ihnen eine persönliche Anleitung zum therapeutischen Atmen: langsames Atmen ohne Anstrengung mit verlängertem Ausatmen, wirksam genug zur Dehnung Ihrer Blutgefäße. Dadurch kann das Blut freier fließen und in den meisten Fällen ist eine deutliche Senkung des Blutdrucks nach 3 – 4 Wochen zu beobachten.

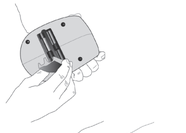
Und alles, was Sie tun müssen, ist atmen.

Diese Kurzeinführung bietet Ihnen die wesentlichen Informationen zum ersten Einsatz von RESPeRATE und zur Senkung Ihres Blutdrucks, einen Atemzug nach dem anderen. Ausführlichere Informationen finden Sie im beiliegenden RESPeRATE-Benutzerhandbuch.



Sieben klinische Tests in Europa, den USA und Israel haben belegt, dass die Behandlung sicher und effektiv den Blutdruck um durchschnittlich 14/8 mm Hg senkt. Diese Studien haben hinsichtlich der Anerkennung der Wirksamkeit von RESPeRATE eine fundierte wissenschaftliche Basis geschaffen. Sie sind zusammengefasst in: "Device-Guided Breathing to Lower Blood Pressure: Case Report and Clinical Overview", W. Elliott, J. Izzo Medscape General Medicine, 2006; 8(3). Der Literaturhinweis enthält alle weiteren Angaben im Sinne des § 6 HWG.

Schritt 1: Einrichtung



I. Legen Sie die Batterien ein. (Nur Alkalibatterien verwenden!)
II. Nehmen Sie den Kopfhörer und den Atmungssensor aus dem Aufbewahrungsfach.

Schritt 2: Ermitteln Sie die beste Position für den Sensor

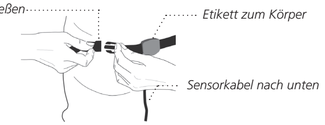
Der Atmungssensor wird am Besten in dem Bereich Ihres Körpers angebracht, der sich beim tiefen Atmen am meisten bewegt, entweder am Oberbauch oder am Brustkorb. So ermitteln Sie, welche Position für Sie die richtige ist:

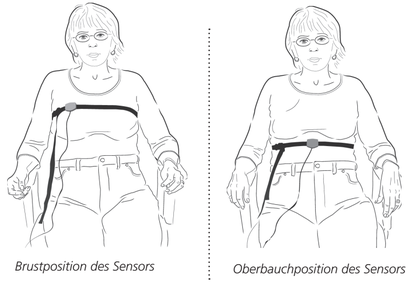
I. Setzen Sie sich in einen bequemen Stuhl und lehnen Sie sich zurück.
II. Positionieren Sie die Hände entsprechend der Abbildung und atmen Sie normal.
III. Fühlen Sie, welche Hand sich zuerst bewegt wenn Sie mit dem Ein- und Ausatmen beginnen. Dort sollten Sie den Atmungssensor anbringen.

ⓘ Sie können keine bevorzugte Position ermitteln? Bringen Sie den Sensor am Oberbauch an.

Schritt 3: Anlegen des Sensorgurts

I. Binden Sie den elastischen Gurt mit dem Atmungssensor in Höhe Ihres Oberbauchs bzw. der Brust um (wie in Schritt 2 ermittelt). Prüfen Sie, ob das Etikett auf dem Sensor zu Ihrem Körper weist und das Kabel nach unten wegführt.
II. Schließen Sie den Gurt vorne und stellen Sie ihn so ein, dass er eng anliegt.





Brustposition des Sensors | *Oberbauchposition des Sensors*

Schritt 4: Aufsetzen des Kopfhörers

Prüfen Sie, ob der Kopfhörer an die Buchse auf der rechten Geräteseite angeschlossen ist, und setzen Sie ihn dann auf.

Schritt 5: Verwendung von RESPeRATE

ⓘ Wir empfehlen nachdrücklich, dass Sie sich eine Minute Zeit nehmen, um den Rest dieser Kurzanleitung durchzulesen, bevor Sie RESPeRATE erstmals verwenden.

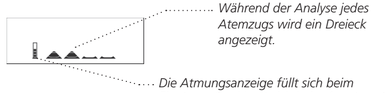
Wenn Sie mit dem Lesen fertig sind, entspannen Sie sich… und schalten Sie RESPeRATE ein (drücken Sie die orange Ein-/Austaste).

Benutzer von RESPeRATE Duo: Wählen Sie nach dem Einschalten des Geräts Benutzer Nr.1 oder Benutzer Nr. 2 (Näheres im Benutzerhandbuch).

Folgen Sie einfach der gesprochenen Anleitung von RESPeRATE, die Sie durch die Erkennungsphase und die 15-minütige Atemübungsphase führt.

I. Erkennungsphase

Atmen Sie einige Atemzüge normal, während RESPeRATE Ihre individuelle Atemfrequenz und Ihr Atmungsmuster ermittelt.


Während der Analyse jedes Atemzugs wird ein Dreieck angezeigt.
Die Atmungsanzeige füllt sich beim Einatmen (und leert sich beim Ausatmen).

Hören Sie auf zwei kurze „Erkennungstöne". Beim Einatmen ertönt ein kurzer hoher Ton. Beim Ausatmen ertönt ein kurzer tiefer Ton. Diese Momente werden auch in der Atmungsanzeige ausgewiesen, die im Display erscheint. Falls die Töne oder die Änderungen an der Atmungsanzeige nicht mit Ihrer Wahrnehmung des Ein- bzw. Ausatmens übereinstimmen, sehen Sie bitte im Benutzerhandbuch auf Seite 39 nach, Hilfemodus für die Sensorposition.

II. Atemübungsphase

Sobald vier Atemzüge analysiert wurden und vier Dreiecke auf dem Display angezeigt werden, beginnt die Melodie. Folgen Sie einfach mit Ihrer Atmung den Leittönen „Einatmen" and „Ausatmen". Wenn Sie den hohen Ton hören, atmen Sie stetig ein. Wenn Sie den zweiten (tiefen) Ton hören, atmen Sie stetig aus.

Einatmen (beim hohen Ton)

Ausatmen (beim tiefen Ton)

ⓘ **Wichtig:**
Der Abstand zwischen den Leittönen kann so groß werden, dass Sie nur mit Anstrengung folgen können oder den Atem anhalten (d.h. nach dem Einatmen, wenn die Lunge voll ist, oder nach dem Ausatmen, wenn die Lunge leer ist). Hören Sie in diesem Fall auf zu synchronisieren und atmen Sie einfach natürlich. RESPeRATE passt sich dann an und beginnt erneut mit der Verlangsamung.

Quickstart_german_RZ.indd 1 26.10.2007 13:09:49 Uhr

Ihre Ziele

Sitzungsziel: Erreichen Sie insgesamt mindestens 10 Minuten im Bereich der therapeutischen Atmung. Therapeutische Atmung nennt man eine Atemfrequenz von weniger als 10 Atemzuegen pro Minute.

Wochenziel: Erreichen Sie insgesamt mindestens 40 Minuten im Bereich der therapeutischen Atmung.

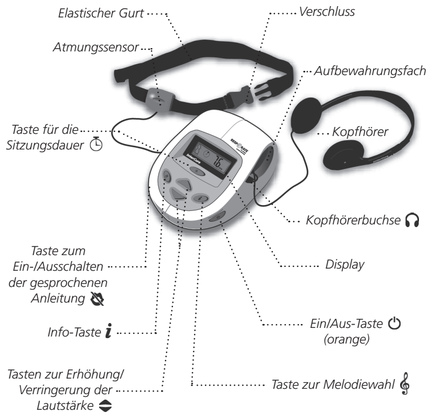
Sobald Sie in den Bereich der therapeutischen Atmung kommen, wird eine Uhr mit zehn therapeutischen Minuten angezeigt.

Symbol der Uhr für zehn therapeutische Minuten (1 Minute)

Beim Einschalten des Geräts wird kurz die wöchentliche Dauer der therapeutischen Atmung angezeigt.

42,5 therapeutische Minuten während der letzten sieben Tage.

Lernen Sie Ihr RESPeRATE-Gerät kennen



Tipps zur Verwendung von RESPeRATE

Tipp 1: Seien Sie geduldig.
Die angenehme Erfahrung jeder RESPeRATE-Sitzung ist zwar sofort spürbar, aber eine anhaltende Senkung des Blutdrucks kann die regelmäßige Anwendung für 3 – 4 Wochen erfordern.

Tipp 2: Überwachen Sie Ihr Wochenziel.
Damit Sie Ihre Fortschritte verfolgen können, wird beim Einschalten Ihres RESPeRATE jedesmal kurz die wöchentliche Dauer des therapeutischen Atmens (summiert über die letzten sieben Tage) angezeigt. Ihr Ziel ist es, diese Zahl über 40 zu halten.

Tipp 3: Atmen Sie ohne Anstrengung.
Ihre RESPeRATE-Sitzung ist kein Wettkampf um die niedrigstmögliche Atmungsfrequenz. Der Versuch, eine extrem niedrige Atmungsfrequenz (d.h. weniger als 5 Atemzüge pro Minute) zu erreichen, ist möglicherweise für die Senkung des Blutdrucks nicht hilfreich.

Tipp 4: Atmen Sie stetig.
Vermeiden Sie es, nach dem Einatmen den Atem anzuhalten. Atmen ohne Anstrengung erreichen Sie am Besten durch langsames Einatmen durch die Nase und langsames Ausatmen durch den Mund. Eine Möglichkeit zur Verlängerung des Ausatmens ist es, den Mund zu spitzen, als ob Sie eine Kerze ausblasen würden.

Tipp 5: Andere Atemtechniken wie z.B.
Atemanhalten ist während der RESPeRATE-Sitzung nicht zu empfehlen. Solche Übungen erfordern Anstrengung, die der Senkung des Blutdrucks entgegenwirkt.

Uns liegt daran, Ihren Blutdruck zu senken.

Unsere Produktspezialisten helfen Ihnen gerne bei Fragen und Vorschlägen. Wenn Sie Fragen oder Feedback haben, rufen Sie den Kundendienst an, um mit einem Produktspezialisten zu sprechen oder einen Anruf zu vereinbaren.

Deutschland: 0180 1 737737
(3,9 ct/min aus dem dt. Festnetz)

Außerhalb Deutschlands: +972 73 220-7003
(Israel, mit dt. Ansprechpartner)

E-Mail: info@resperate.de

721E0072B

CE 0473

RESPeRATE®
ZUR SENKUNG DES BLUTDRUCKS

Kurzanleitung